



ゲートキーパーの役割

周りの人に寄り添うために

3月は「自殺対策強化月間」です。年度末で、新年度に向けて環境が変化する前の時でもあり、心身も疲労しやすくなります。誰かに悩みを話すことが負担を減らす糸口になるかもしれませんので、悩みを一人で抱え込まないようにしてください。

問い合わせ 健康推進課 池谷 ☎(23) 0024

悩みが複雑に絡み合うと自殺に至ることも

「声なき声に耳を傾ける自殺実態1000人調査(NPO法人ライフリンク)」によると、自殺で亡くなった人は「平均3.9個」の危機要因を抱えていたことが報告されています(下図)。また、自殺の前に70%の人が専門機関に相談していたことから自殺で亡くなった人の多くが「生きよう」としていました。複数の悩みが絡み合った結果として、うつ病になり、自殺に至る危険性があります。特に、一人で抱え込み孤独に感じると、自殺の危険性は高まると考えられます。

悩みの相談はつらい人ほど難しい

誰もが悩みを抱えると心身は疲労します。「少し疲れたな」と思った時は、言葉にして人に聞いてもらうことは大切です。悩みを聞いてもらうことで、悩み自体は解決しなくても「気持ち」を分かってもらえた「悩みが整理できた」など気持ちが軽くなる場合があります。そして、悩みの見え方が変わったり改善方法が見つかったりするきっかけになることもあります。悩んでいることを相談しにくく、「一人で解決しなければ」などと思うことがあるかもしれませんが、自分の中だけ

で悩むと心身が疲れてしまします。この疲れがたまるとう復するのエネルギーが必要になります。

疲労が重なるとうつ状態となり、「自分は何もできない」「周りに迷惑をかけている」と感じ、さらには「この状態から消えたい」と悲観的に考えることもあります。

しかし、悲観的になつていても「この悩みが軽くなったら生きたい」という気持ちも持っています。孤独感を感じている人にとって、他人に相談することは高いハードルになると思います。そのために、周りの人の「気づき」が大切になります。

ゲートキーパーを身近に(悩んでいる人への対応方法)

「悩み」として相談することができない時でも、「眠れない」などの身体の不調や、「いつもより集中できない」などの心の不調や行動などで「いつもと違うサイン」を出しています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に①気づき、②声をかけて話を聴き、③必要な支援につなげ、④見守る人のことです。ゲートキーパーの役割は特別なことではなく資格もありません。市で実施しているゲートキーパー養成研修では、①から④までの行動それぞれのポイントを伝えています。

悩んでいる人は孤独感を感じています。その時に、声をかけるなどのつながりがあれば、気持ちは軽くなる可能性があります。

身近な人が出している「いつもと違うサイン」を皆さんも何気なく感じることはありませんか。そのようなサインを感じたら、ゲートキーパーとして「声をかける」ことをしてみてくださいませんか。あなたの言葉がその人の心を救うかもしれません。



ポイント

1 気づく

家族や仲間の変化に気づく。身近にいる大切な人の様子が「いつもと違うサイン」がポイント。

2 声をかける・聴く

「眠れていますか?」「最近、元気ないけど大丈夫?」など、本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。アドバイスはせず、相づちを打ちながら聴く。

3 つなぐ

早めに専門家に相談するように促す。場合により「一緒に行きましょうか?」も良い。

4 見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。悩みはすぐには解決できない。悩みを抱えている人に付き合うことも大切。

つなぐ先「相談の窓口」

自殺対策の一環として、健康推進課では相談窓口「こころとねむりの相談会(17歳・健康ひろば)」を設けています。また、さまざまな悩みの相談場所を記載した「なやみの相談先一覧」を作成しています。

もし、身近にいる悩んでいる人に声をかけて話を聴いた後、「どうすれば良いかわからない」「専門家に相談したい」と思ったときに活用してください。

一方で「身近な人だからこそ相談できない」「対面や電話は苦手」という人もいます。SNSで相談できる窓口もあります。詳細は「こころとねむりの健康相談カード」や下の二次元コードからも確認できます。

市立図書館で自殺対策強化月間に関する図書展示

市では、平成30年度に「いのち支える牧之原市自殺対策計画」を6年計画で策定しました。現在は令和7年度開始の「第2次いのち支える牧之原市自殺対策計画」を策定しています。

3月の自殺対策強化月間の啓発活動として、2月22日から3月20日まで「図書交流館いこっと」「文化の森図書館いろ葉」で図書の展示を実施します。先着100人限定の啓発グッズも各館にて配架します。



昨年9月の展示の様子(いこっと)

■こころとねむりの健康相談カード



■相談窓口など



各種相談窓口一覧(市)

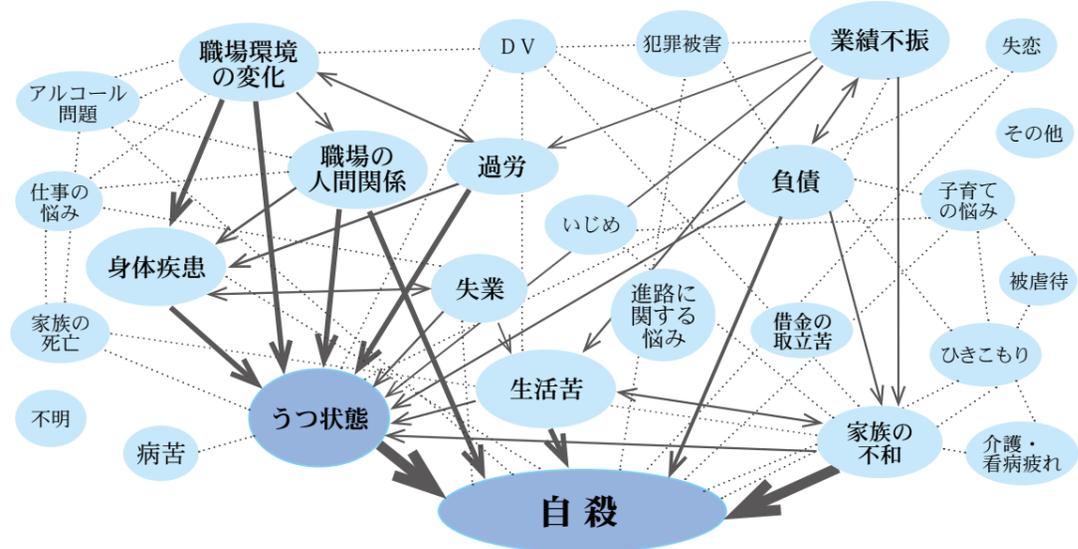


若者向けメール・LINE相談(静岡県)



SNSなどで相談できる団体一覧(厚生労働省)

【図】「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路



●や●が大きいほど自殺の要因となるケースが多い。
▶矢印が太いほど、要因と要因の因果関係が強い。

【出典】NPO法人ライフリンク「声なき声に耳を傾げる自殺実態1000人調査」